

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg z natką pietruszki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Ryż biały na sypko 100 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (SEL) Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
2025-12-30 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 ml (MLE)	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,9 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 291,9 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2025-12-31 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 089,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
2026-01-01 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 219,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 SZPITALE

2026-01-02 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 256,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32
2026-01-03 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Salatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 403,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2026-01-04 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bitka z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (SEL) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1